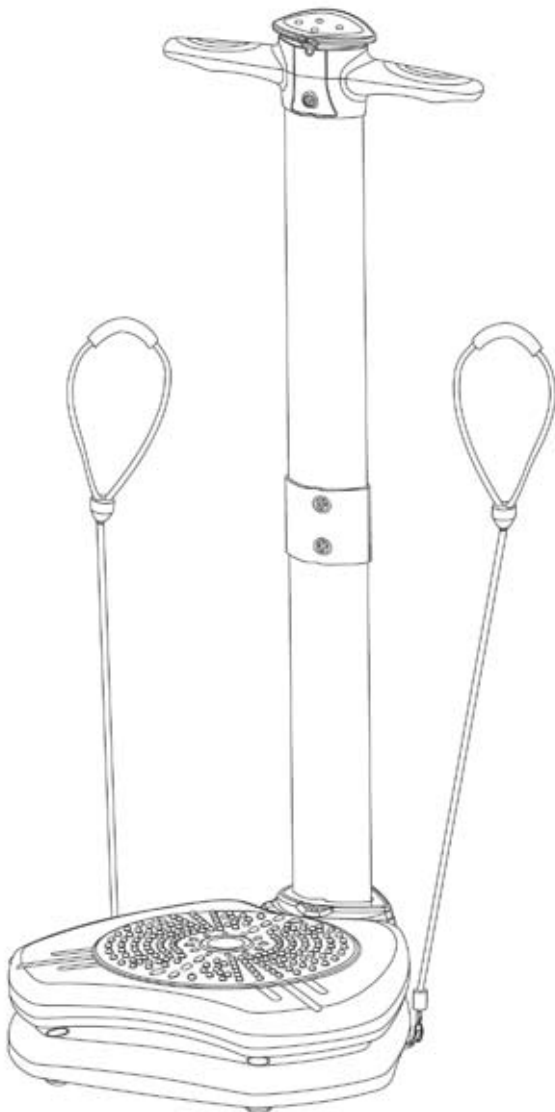
取扱説明書

振動式エクササイズマシーン【スリムツイスター】

ビー・アール　エッチ・ティー
商品型番：BR-2499HT

お買い上げいただきましてありがとうございます。
ご使用前に必ずこの説明書をお読みください。

この説明書をよくお読みのうえ、製品を安全にお使いください。
お読みになった後は、いつでも見られるところに
必ず保管してください。

もくじ

安全上のご注意

本製品は安全に十分配慮して設計されていますが、まちがった使い方をすると、火災や感電などにより、人身事故になることがあり危険です。事故を防ぐために次のことを必ずお守りください。

警告表示の意味

取扱説明書には次のような表示をしています。表示の内容をよく理解してから本文をお読みください。

警告 この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

注意 この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり、物的損害の発生が想定される内容を示しています。

【記号の意味】

△ の記号は「注意（警告を含む）をうながす事項」を示します。

⦸ の記号は「してはいけない行為（禁止事項）」を示します。

● の記号は「しなければならない行為」を示します。

⚠ 警 告

禁止

次のような方はご使用にならないでください。
- 妊娠中、生理中、授乳中の方。
- 三半規管の弱い方。
- 高血圧症、心臓病などで加療中の方。
- 心臓ペースメーカー、人口心肺、心電気等を装備している方。
- 足、腰等に人口調整機器を装備されている方。
- 心肺機能や血管等に疾患や不自由のある方。
- 身体に金属物を埋め込んでいる方。
- 内臓疾患のある方。
- 腎不全の方。
- 血液の透析を受けられている方。
- 一人で機器の上に立てない方。
- 医師の診断で運動を止められている方。
- 発熱や過労の状態にある方。
- 飲酒している方。
- 貧血症の方。
- 極度の高血圧の方。
- 12歳以下のお子さま。
- 体重が100kg以上の方。（本製品は100kg未満の方が対象の商品です。）
- その他身体に不自由、障害、外傷のある方。

指示

1回のご使用は10分までとしてください。
筋肉や神経に対して必要以上の刺激となる恐れがあります。

ぬれ手禁止

体が濡れたままの状態では、絶対に使わない。
感電・故障の恐れがあります。

水ぬれ禁止

本製品に水や他の液体をかけたり浸したりしない。また、お風呂場などの水のかかりやすい場所や湿気の多い場所での使用・保管はしない。
感電・故障の恐れがあります。

分解禁止

本製品の改造・分解・修理は絶対にしない。
火災・感電・けがの恐れがあります。

禁止

電源コードを傷めない。
電源コードを傷つけたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、束ねたりしない。また、重いものを載せたり、特に移動中は挟み込んだりしない。電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

子供に本製品の上で遊ばせたり、上に乗らせない。
けがや故障の原因になります。

子供だけで使わせたり、自分で意思表示できない人には使用させない。また、幼児を近づけない。
感電・けがをする恐れがあります。

交流100V以外では使わない。また、コード類を本体に巻き付けない。
火災・感電の原因になります。

本製品は必ず一人ずつでご使用ください。
けがや故障の原因になります。

注 意

本製品をご使用の際は、運動に適した衣類を着用してください。
ルーズな格好は衣類が本製品に巻き込まれ、けがをする恐れがあります。

使用中に身体に異常があらわれたり感じたときには、直ちに使用を中止し、医師に相談する。

本製品は突起物のない平らで滑りにくい場所で使う。
不安定な場所で使用すると本製品にかかる負荷が偏り故障の原因になる他、身体に悪影響を及ぼす恐れがあります。また、共振・騒音の原因となります。

振動板の回りの隙間に飲食物や物などの異物を入れないでください。
けがや製品の故障の原因となることがあります。

本製品を使用する前には、電源スイッチが正常に作動するか確認する。
事故やけがの恐れがあります。

指示

停電のときは直ちに電源プラグをコンセントから抜く。
再通電されたとき事故の原因になります。

本製品に寄りかかったり強く押したり引いたりしない。

振動板の上で飛んだり跳ねたりしない。

本製品をご使用中は、ハンドルをしっかりにぎる。またハンドルを強く押したり引いたりしない。

スリッパやストッキング等の滑りやすい履物での使用はしない。
事故やケガの恐れがあります。

初めてお使いになる方や高齢者の方は速度の遅い状態からご使用してください。

急激に運動量を増やすと体調を崩す恐れがありますので。徐々に体を慣らすように心がけてください。

両足を開いてご使用になる場合、ひざを軽くまげてご使用ください。
ひざを曲げずに直立姿勢で使用すると、頭が強くゆれたり、ひざ関節に負担がかかる恐れがあります。

安全と健康のために、使い始めのスピードは遅く、連続使用時間は10分以内を目安にご使用ください。
必要以上に振動を与えると、体に悪影響を及ぼす恐れがあります。

ぬれ手禁止

濡れた手で電源プラグの抜き差しはしない。
感電の恐れがあります。

プラグを抜く

ご使用にならないときは、必ず電源プラグをコンセントから抜く。
漏電・火災や感電の恐れがあります。

プラグを抜く

お手入れの際は、必ず電源プラグをコンセントから抜いてから行う。
火災・感電の恐れがあります。

電源プラグを抜くときは、コードを持たずに必ず先端のプラグを持って引き抜く。また、電源プラグのほこりなどは定期的にとる。
感電やショートして発火することがあります。

禁止

本製品を使用する場合は、食後2時間以降にご使用頂き、食後すぐのご使用はお止めください。

電源コードの上に重い物を載せたり、落としたり、コード類を本体の下敷き、または足にコード類をはさまない。
火災・感電の恐れがあります。

電源コードを無理に折り曲げたり、継ぎ足したりしない。
火災の恐れがあります。

ストーブなど火気の近くで使用したり、たばこを吸いながら使用しない。またホットカーペット等の暖房器具の上で使わない。
火災の恐れがあります。

床面で引きずっての移動はしない。
床面に傷がつきます。

電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときには使用しない。
感電・ショート・発火の原因になります。

本製品は一般家庭用なので業務用としてはご使用にならないでください。

本製品に毛布などをかぶせて使用しない。
発火や本体内部の温度が高くなる原因になります。

電源プラグはコンセントに確実に差し込み、ゴミを付着させない。また、たこ足配線はしない。
感電・ショート・発火の恐れがあります。

可燃物や火気の近くでは使わない。
変形・故障・発火する恐れがあります。

機械油などの油成分が浮遊している場所および化学薬品などの成分が浮遊している場所では使わない。
変形・故障・発火する恐れがあります。

ベンジン・シンナー・アルコールなどで拭いたり、殺虫剤などを本体にかけない。
ひび割れ・感電・引火の恐れがあります。

使用中、子供をそばに近づけない。
事故・けがをする恐れがあります。

自分で意思表示のできない人や、身体の不自由な人には使わせない。
体調不良・けがをする恐れがあります。

振動板の隙間に手足や手足の指を近づけない。
けがをする恐れがあります。

各部のなまえ

＊設置の際は、がたつかないように水平で固い床の上に設置してください。

●付属部品

付属品箱を取り出し、下記の部品が同梱されてるかご確認ください。

図	名称	数量
＋	ボルトA＋ワッシャー	各4
	ボルトB	3
	ねじ	2
	組立用工具	1

下記の部品はあらかじめ支柱Bに取り付けてあります。取り外して組み立ててください。

図	名称	数量
	ナット	1
	ボルトC	1

各部品の取り付け・組み立て方

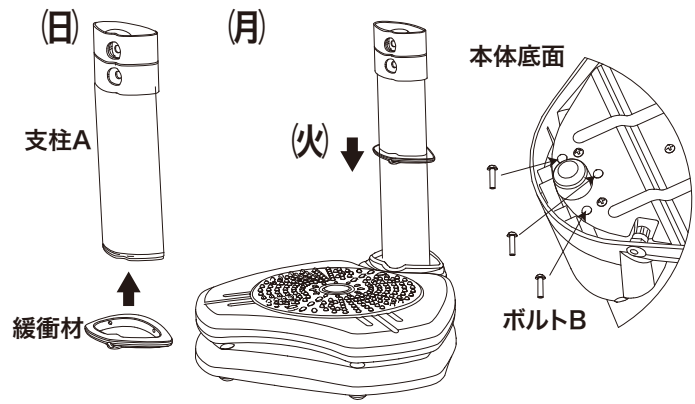
＊組み立て時にねじがしっかり締まっていないと、振動時に緩む場合があります。ねじに緩みがないか定期的にご確認下さい。

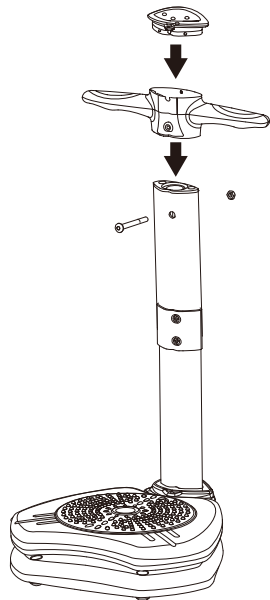
1. 支柱と本体部を固定します。

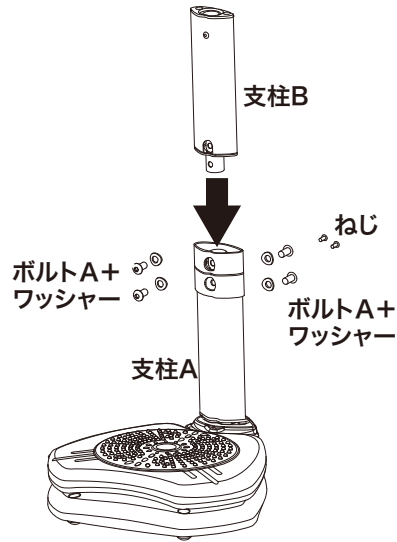
㈰緩衝材を支柱Aの下からはめ込みます。
㈪支柱を本体部にセットします。本体底面の3箇所に
　ボルトBを工具でしっかり締めます。
㈫緩衝材を根元まで下げます。

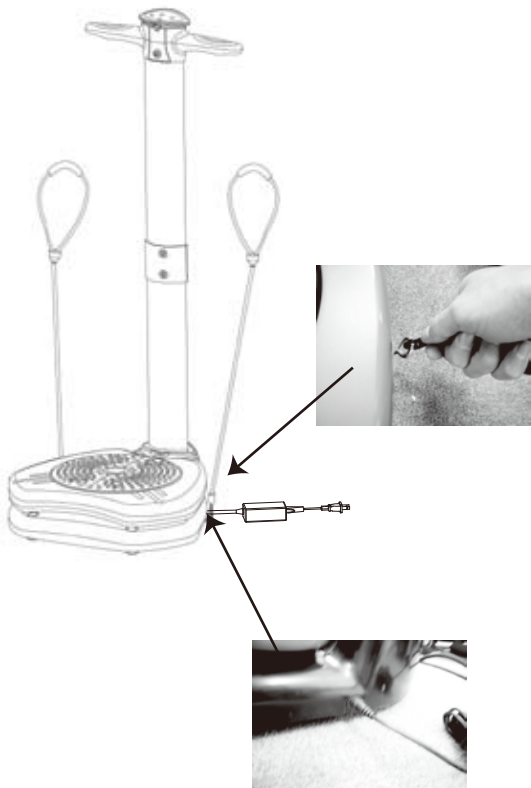
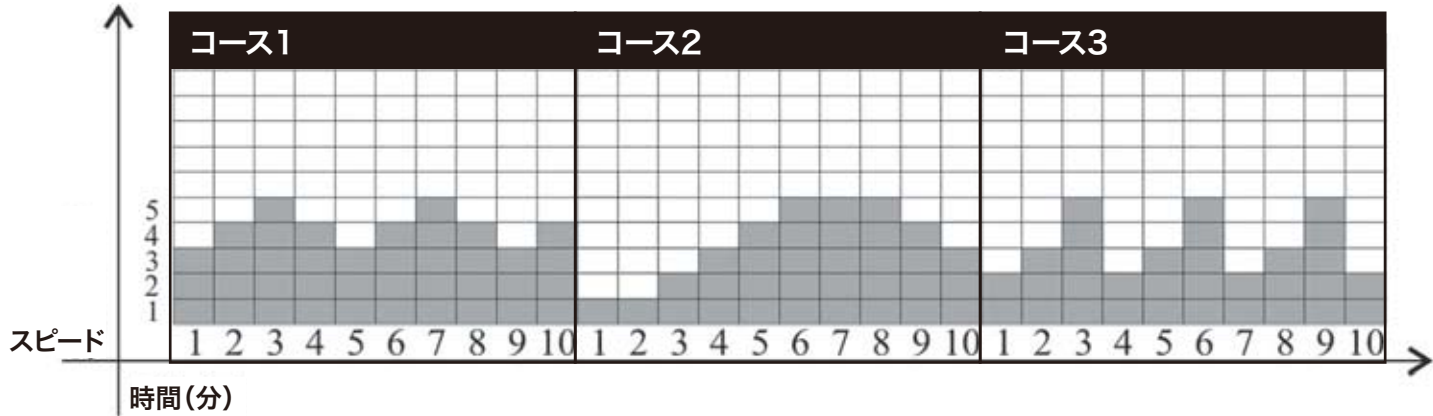
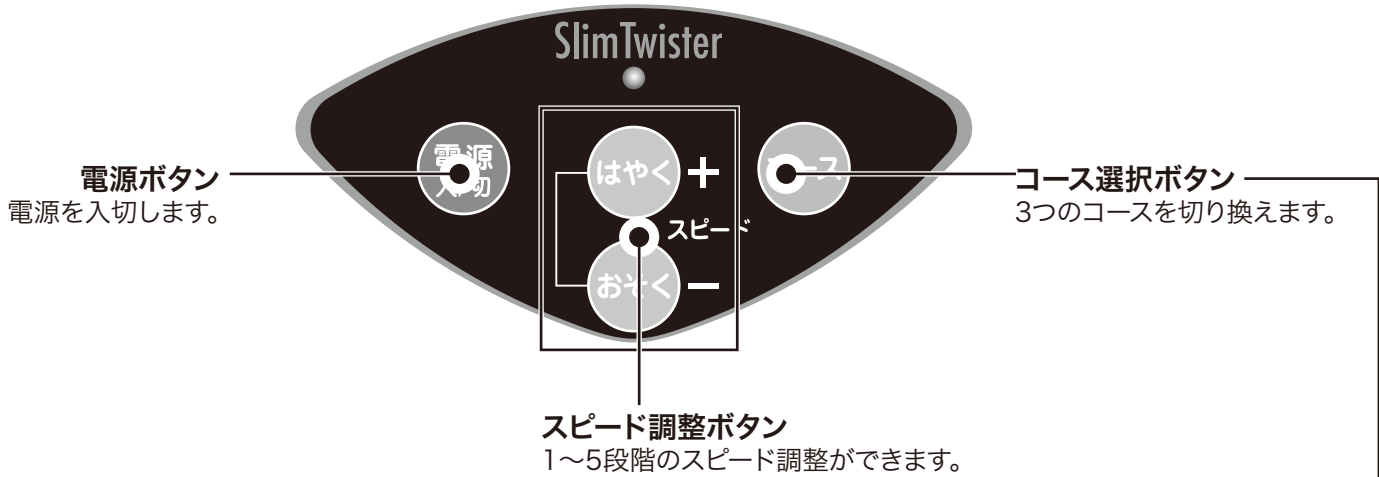
㈰ 支柱A 緩衝材
㈪ ㈫ 本体底面 ボルトB

2. 支柱を固定します。

㈰支柱Aに支柱Bを差し込みます。接続部の穴が合うように
　奥まで差し込みます。
㈪中央にある縦列4箇所の前後の穴に、ボルトAとワッシャーを
　差し込み、工具でしっかり締めます。
㈫中央横列の穴2箇所をねじで締めます。

3. ハンドルバーとコントロール部を取り付けます。

＊ボルトはあらかじめ支柱Bに取り付けてあります。取り外して
　から組み立ててください。
㈰支柱とハンドルバー中央の穴を合わせて差し込みます。
㈪外側にナットをはめ、内側からボルトCを差込みます。
　工具でしっかりと締めます。

㈫リモコン部裏面のふたを外して、付属の乾電池をセット
　します。ふたを元に戻します。
㈬リモコン部を支柱にセットします。
　ゴムパッキン部が見えなくなる
　位置まではめ込みます。

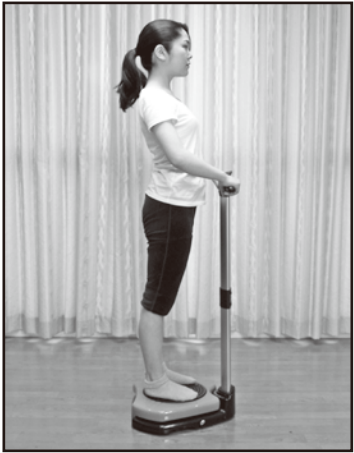
ゴムパッキン部

4. シェイプアップバンドとACアダプタを取り付けます。

シェイプアップバンドを本体のフックに取り付けます。
電源コードとACアダプタを接続し、電源プラグを本体の
電源ジャックに差し込みます。

コントロール部のなまえとはたらき

使い方

はじめに

●本体を安定した場所に置いてください。
●テレビやラジオなどのAV機器から1m以上離してください。また、同じコンセントを使用しないでください。
　雑音が入ることがあります。

1. 本体に乗ります。

振動板の中央に乗ってください。
（トレーニングコースによって、体勢は異なります。）

2. 電源ボタンを押します。

リモコン部の【電源】ボタンを押すと、表示部の電源が赤色に点灯し、振動板が作動します。
自動的にマニュアルモードとなり、スピード1からのスタートになります。

●マニュアルモードの操作方法

マニュアルモード時は、1〜5段階のスピード調整が可能です。
スピードを上げるときは【はやく】ボタンを押し、スピードを下げたいときは【おそく】ボタンを押します。

●コースの操作方法

3コースを設定しています。
【コース】ボタンを押すごとに、
「コース1」→「コース2」→「コース3」　と変更します。

ご注意

・初めてお使いになる方や高齢者の方は、速度の遅い状態から始めてください。
・本製品をご使用の際は、運動に適した衣類を着用してください。ルーズな格好は、衣類が本製品に巻き込まれ
　けがをする恐れがあります。
・急激に運動量を増やすと、体調を崩す恐れがありますので、徐々に体を慣らすように心がけてください。

3. タイマーが働き、自動的に終わります。

連続作動時間は10分間に設定されています。10分経過すると自動的に停止します。

***トレーニングを途中で止めたいときは**

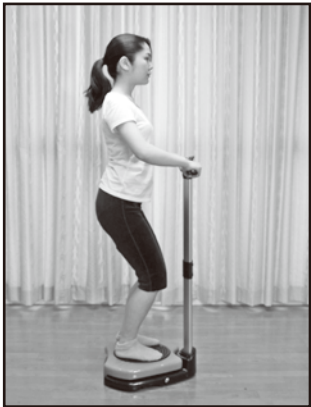
リモコン部の【電源】ボタンを押します。

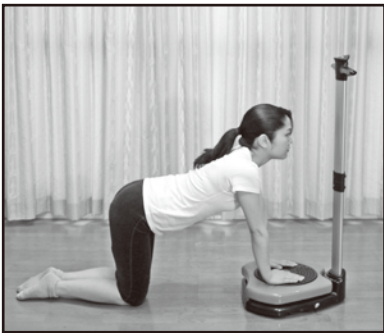
トレーニング例/振動編

ご注意
スリッパやストッキング等のすべりやすい履物で使用しないでください。事故やケガの恐れがあります。

基本姿勢
振動板の中央に乗り、ハンドルをしっかり握ってください。
・トレーニング部位
全身・お腹周り・大腿四頭筋(太もも)を刺激します。

＊振動板に乗る前に振動板と本体部の
矢印の先端を合わせます。

中腰
肩幅に足を広げて状態を軽く前傾させ、
膝を曲げた姿勢をキープします。
・トレーニング部位
全身・ウエスト・お腹周り・深層筋・大腿四頭筋(太もも)を刺激します。

直接座る
振動板に直接腰を下ろします。
・トレーニング部
背部・腰部・肩のまわりを刺激します。

両手つき
膝をつき、腰を上げた姿勢で両手を振動板に乗せます。
・トレーニング部
二の腕・肩のまわりを刺激します。

両足のせ
椅子に掛けた状態で振動板に足を乗せます。
・トレーニング部
ふくらはぎ・大腿部を刺激します。

トレーニング例/ツイスト・バンド編

＊振動運動と併せてトレーニングが出来ます。

ツイスト運動
ハンドルバーを軽く握ります。
ひねり運動により、腹斜筋・腹直筋などウエスト回りの筋肉を刺激します。

バンド運動
シェイプアップバンドを取り付けます。
上半身の二頭筋・腕・肩のまわりを刺激します。
＊転倒防止の為、バンド運動中のツイスト運動は避けて下さい。

お手入れのしかた

＊お手入れの前には必ず電源を切り、電源コードを抜いてください。

ご注意

・高温、多湿、直射日光の当たる場所、ホコリの多い所には保管しないでください。
・お手入れにはベンジン、シンナー、アルカリ性漂白剤、漂白剤などは使用しないでください。変色、変形、破損の原因になります。

長期間使用しないときは

・電源プラグをコンセントから抜いた状態で保管してください。
・シェイプアップバンドは、本体から外して紛失しないように保管してください。
・底面のゴム足の跡が残る恐れがありますので、長期間同じ場所に設置するのはお控えください。

故障かな？と思ったら

修理を依頼される前に、もう一度次の項目をお確かめになり、それでも調子が悪いときはご使用を中止し、お買い上げの販売店または輸入・総発売元にお問い合わせください。

こんなときは	処置
異音がする	・水平な場所に設置する。 ・底面のゴム足がゆるんでいないか確認する。
動かない	・電源プラグをコンセントに差し込む。 ・コントロール部の乾電池を新しいものに交換してください。
使用中に止まった	・タイマーが働き、10分経過すると自動的に停止します。

主な仕様

電源：	AC100V 50/60Hz
消費電力：	50W
最大耐荷量：	100kg
タイマー：	10分
振動速度：	スピード1；1,300回/分、スピード2；1,730回/分、スピード3；2,150回/分 スピード4；2,580回/分、スピード5；2,840回/分
最大外形寸法（約）：	幅422×奥440×高1042mm
電源コード長（約）：	全長3.2m（電源コード部；1.3m、ACアダプタ部；1.9m）
質量（約）：	8.0kg（本体のみ、付属品含まず）
付属品：	シェイプアップバンド×2本、電源コード、ACアダプタ、コントロール部用単4乾電池×2本、組立用工具 取扱説明書（本誌）

保証とアフターサービス

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめの上、販売店からお受け取りください。お読みいただいた後は、大切に保管してください。

保 証 書

本商品が故障した場合には、下記に必要事項をご記入の上、弊社にお送り頂くようお願い致します。
尚、この保証は次に明示した期間、及び条件のもとにおいて無料修理あるいは交換をするものです。

商品名	振動式エクササイズマシーン【スリムツイスター】　商品型番：BR-2499HT
保証期間	お買い上げ日から1年間
お買い上げ日	平成　　年　　月　　日
お買い上げ店	
お客さまご住所	〒 電話番号
お客さまお名前	
故障の症状	

[無料保証規定]
1.正常な状態(取扱説明書に従った状態)で故障した場合には、本体商品を無料で修理又は、交換をさせていただきます。
2.保証期間はお買い上げ日より1年間となります。
3.故障の場合は本書のコピーをとり、上記「故障の症状」欄に状況を記入いただき、商品に同梱の上お送りください。
4.使用上の誤り、及び不当な修理や改造による故障、損傷は保証の対象外となります。
5.お買い上げ後の輸送、落下などによる故障、損傷は保証の対象外となります。
6.火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害、塩害、異常電圧、指定以外の電源(電圧、電流、周波数)による故障及び損傷は保証の対象外となります。
7.本書にお買い上げの年月日、お客様名、お買い上げの販売店名の記入がない場合は保証の対象外となります。
8.この保証書は日本国内においてのみ有効です。
9.この保証書は再発行いたしませんので大切に保管してください。
※本保証書は保証規定により、無償修理をお約束するもので、これによりお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
※お客様の個人情報は、商品に関するご質問や故障の際、お客様と連絡を取るためにのみ使用するものです。
※商品の仕様および外観は製品の性能改善等のため予告なく変更する場合がございますのでご了承下さい。

輸入・総発売元
株式会社　クマザキエイム
〒222-0013 横浜市港北区錦が丘12-17
TEL：045-401-7486 FAX：045-435-0057
E-mail:info@kumazaki-aim.co.jp
URL: www.kumazaki-aim.co.jp

200804